

PRACTICE MEMO 2016

依頼者・ハンドルネーム

指導回数・日時

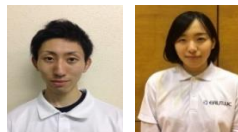
プレーヤー

担当: 釜石・酒井指導員



第342～345目指導
11月3、10、17、24日
土曜日
19:15～21:15

中学生男子 16名
中学生女子 6名



指導のねらい

- ① 身体操作・能力を磨く(トレーナビリティの向上)
- ② シュートの基本を身に付け、外した原因を理解し、修正する
- ③ 連続外さない、連続で決める
- ④ ゲームアビリティを磨く



Practice Menu

- | | |
|--|--|
| 1) トレーナビリティの向上
・体幹刺激
・股関節トレーニング
・コーディネーショントレーニング | 釜石コーチ:メニュー
3) 1、左右に曲がらない
2、前後にズレない
3、シューティングライン
4、ティップとパット
5、シュートの打込み |
| 2) 酒井コーチ:メニュー
1、シュートの基本:その距離に打つ
2、シューティングライン
3、修正力、再現性を磨く
4、7分間シューティング | 4) オールコートゲーム
・勝ち残り戦、チャレンジゲーム
5) アクノリッチ、クールダウン |

指導の感想と次回へ向けてのコメント

<釜石コーチ>

11月分もお疲れ様でした！今月はシュートの基本がテーマでした。
定期的にシュートフォームの見直しをすることで、シュートが外れる原因が少なくなってきました。
また、外れる原因が少ない選手はスイッチで決めることを目標にシュート練習をしていきましょう！
シュートフォームがまだ安定していない選手はよりフォームを意識しながら取り組み、意識したフォームから無意識でも毎回同じようなフォームで打ち込んでいけるようにしましょう！
また、今回の練習で行ったポイントを意識しながら来月以降の練習にも取り組んでいきましょう！

<酒井コーチ>

お疲れ様でした！恒例になってきている7分間のシュートの確率の測定を今月も行いましたが、中学からバスケットを始めたメンバーたちが、前回の測定よりも20%以上も確率をアップさせていましたね！！そのほかのメンバーのほとんどが確率を3ヶ月前よりも上げていて、本当に素晴らしいと思いました。一番素晴らしいのはその努力の姿勢です。その姿勢を忘れずにほかのテーマでも練習していきましょう。3年生は残り少ない1回1回の練習を大切に一緒に楽しんでいきましょう！そして最近新たな仲間となってくれた選手たちも、一緒に楽しみながらレベルアップしていきましょう！来月も宜しくお願いします！